

Små barn og skjermbruk – voksnes bevissthet

Dialogspill for foreldre i barnehager og på helsestasjoner.

Ressursen er utviklet av:



i samarbeid med



Lier kommune



HELSESYKEPLEIERNE
NSF



Foreldreutvalget
for barnehager



Barns utvikling

Barn har to grunnleggende behov:

- Behov for beskyttelse og omsorg – tilknytning
- Behov for å undersøke og mestre verden – utforskning

Hjernen er i stor utvikling de første leveårene og den er veldig pregbar.

Små barn trenger nok tid til å erfare tilknytning, trygghet, forutsigbarhet, lek, utforskning, å være i bevegelse og mestring, og til hvile og søvn.

Det er et foreldreansvar å sikre sunn utvikling.

Råd om skjermtid

Barn under to år – skjermtid frarådes

To til fem år – skjermtid bør begrenses til én time daglig, og jo mindre, jo bedre.

Barn over fem år = begrensn passiv skjermbruk

En internasjonal studie viser at bare 14 prosent av barn under skolealder innfrir de globale helserådene som handler om nok fysisk aktivitet.

Kilde: Helsedirektoratet og Verdens helseorganisasjon

Personvern og privatliv

Foreldre har ansvar for å beskytte barnets personopplysninger og rett til privatliv.

Personopplysninger er blant annet navn, adresse, fødselsnummer, bilde, film og lydopptak.

Vær bevisst på virkningen av det du deler, både på kort og lang sikt.

Sjekkliste

Lovlighet: Del aldri bilder av andres barn uten samtykke fra deres foresatte.

Type bilde: Tenk over innholdet og bruk filter eller dårligere oppløsning når det er mulig, det gjør bildene mindre interessante for andre.

Mengde: Del færrest mulig bilder.

Kanalbruk: Vær bevisst på hvordan du deler bildene. Alt må ikke ligge åpent. Bruk personverninnstillinger og lag lukkede grupper.

Slett jevnlig: Ta en vårrengjøring og slett tidligere bilder du har publisert med jevne mellomrom.

Spør alltid barna: Bruk spørsmål som «Synes du det er greit at jeg deler dette bildet med familien eller vennene mine?» Da gjør du det forståelig for dem. Respekter svaret. Barn under en viss alder er for små til å ta en slik avgjørelse, og da står foreldreansvaret spesielt sterkt.

Kilde: Datatilsynet

Dialogspillet

19 påstander på temaområdene:

- *Foreldres skjermbruk*, 9 påstander (blå).
- *Små barns skjermbruk*, 10 påstander (orange).

Et spillark delt i grønt (enig), gult (usikker) og rødt (uenig)

Spilleregler



- Legg kortene tilfeldig rundt på bordet, med påstanden ned. Ikke se på påstandene før første kort trekkes.
- Første spiller trekker en tilfeldig påstand og leser den høyt for gruppen.
- Plassér påstanden på fargearket ved å legge den på enig, delvis enig eller uenig, og begrunner sitt syn. Ikke diskuter!
- Gå en runde rundt bordet. Hver og en kan flytte påstanden hvis de er uenig eller la den ligge. Begrunn uansett synet ditt. Fortsatt uten å diskutere!
- Gå en runde til på samme påstand, i tilfelle noen har endret mening.
- Ordet er nå fritt et par minutter før neste påstand trekkes av nestemann, etterfulgt av samme fremgangsmåte.

Lykke til :)

Råd om skjermbruk for små barn



Ved måltider kan vi snakke sammen og skape gode spisevaner. Unngå skjerm.

Barn under 2 år liker ofte TV, nettbrett og mobiltelefoner, men bør ikke bruke det.
TV bør ikke stå på i bakgrunnen der barn er.



Legg vekk telefonen når du er sammen med barnet ditt. Reduser varslinger.



Hjelp barnet med å roe seg og håndtere følelser uten skjerm.

Gi oppmerksomhet, snakk mye med barnet med et enkelt språk og oppmuntre til aktiv lek, som med klosser, tegning, fotball, sandkasse og lek med andre barn.

Ved å følge disse rådene styrker du barnets ferdigheter, fysiske utvikling og hjernens helse



Barne- og ungdomsklinikken ved Oslo Universitetssykehus



NORSK
PSYKOLOG
FORENING



NORSK
FYSIOTERAUTFORBUND

Basert på fagkunnskap og rådene fra
Helsedirektoratet og Skjermbruksutvalget

Ressurser, kilder og evaluering

- Barnevakten: [Søkemotor for apper, filmer, spill](#)
- Foreldreutvalget for barnehager: foreldreutvalgene.no/fub/, [skjermråd for barnehager og hjemme](#)
- Helsedirektoratet: [Skjermtidsråd](#)
- Norsk psykologforrening: [Råd om skjermbruk](#)
- Unicef: [6 råd om deling av bilder av barn](#)
- Datatilsynet: [I beste mening, om bilder av barn på nett](#)
- Bufdir: [Foreldrehverdag](#)
- Skjermbrukutvalgets rapport: [Det digitale \(i\) livet](#)



Vi setter pris på din
tilbakemelding!